

2023年5月 オンラインクラス スケジュール

※スケジュールは変更になる場合がございます

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|----|---|--------|--|--|--|
| | 1 | 2 | 3憲法記念日 | 4みどりの日 | 5こどもの日 | 6 | 7 |
| 午前 | | | | | | | |
| 午後 | | | | | | | |
| 夜 | 夜のほぐしのインドヨガ 21:45~22:15(30) | | 陰・陽ヨガ ほぐしのヨガと 集中力を高める陰ヨガ 21:15~22:30(75) | | 夜のほぐしのインドヨガ 21:45~22:30(45) | 夜のインドヨガ ○満月の礼拝と陰ヨガ 21:00~22:00(60) | 首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30~22:15(45) |
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 午前 | | | 目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20) | | | 国立ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 11:00~12:20 | |
| 午後 | | | | | | | |
| 夜 | 下半身を中心にほぐす インドヨガ 21:45~22:15(30) | | 快眠のための陰ヨガ 21:00~22:00(60) | | 首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30~22:30(60) | | 集中力を高める陰ヨガ 21:15~22:15(60) |
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 午前 | | | | | ★八王子陰ヨガ 10:30~12:50 ※配信はありません | | |
| 午後 | | | | | | | |
| 夜 | 首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:45~22:00(45) | | ラジェンドラ先生ヨガ インドより配信 20:00~21:30(90) | | | ●新月の礼拝とほぐし のインドヨガ 21:45~22:30(45) | 若々しくきれいな姿勢を つくるインドヨガ 20:30~21:30(60) |
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 午前 | | | 目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20) | | ★国分寺ヨガ陰ヨガ 10:15~11:45 ※配信はありません | 瞑想会(フリークラス) 6:15~7:00 国立ヨガクラス オンライン配信 インドヨガ11:00~ 12:20 | |
| 午後 | | | | | | | |
| 夜 | 夜のほぐしのインドヨガ 21:45~22:15(30) | | 眠りのヨガ ヨガニドラー 21:00~21:45(45) | | 首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:45~22:30(45) | | 筋膜リリースと陰ヨガ 21:00~22:00(60) |
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | 29 | 30 | 31 | | | | |
| 午前 | | | | | | | |
| 午後 | | | | | | | |
| 夜 | 集中力を高める陰ヨ 21:45~22:45(60) | | 一日の疲れを癒す フローインドヨガ 21:00~21:45(45) | | | | |

5ラスのお知らせと料金のご案内

- 5月フリープラン (受け放題) 7,000円
- シングルプラン (単発受講)
- 120分クラス2,500円 ・ 90分クラス2,000円 ・ 75分
1,500円 ・ 60分クラス1,000円 ・ 45分クラス800円
- 30分クラス600円 ・ 20分クラス500円
- 国立オンライン配信1500円

~~~~~  
 ・5/17『インドリシケーシより配信のインド人先生によるクラス』  
 ヨガのお話しも聞ける伝統的なヨガクラスです。  
 オールレベルクラスです。

・5/3 陰・陽ヨガ あらゆる方向へと動きながらの陽と、静かにココにとどまる陰の組み合わせは、自分の中のバランスが徐々に整う感覚が心地よいクラスです。

・5/27『瞑想会』  
 瞑想を習慣化していきたい人が集まりみんなで瞑想を行う会です(フリークラス) お気軽にご参加ください。

・5/28『筋膜リリースと陰ヨガ』はボール又は テニスボール、ヨガブロックなどを使用します。

・陰ヨガクラスのご案内  
 集中力を高める陰ヨガ  
 快眠のための陰ヨガ  
 月の礼拝と陰ヨガ  
 筋膜リリースと陰ヨガ  
 陰・陽ヨガ

